

# IL METODO WELLNESS COACHING

per il gruppo di lavoro, per il  
cliente/paziente, per il manager, per il  
medico, per lo sportivo, per il benessere,  
per il privato, per gli spazi

*Il metodo, Il corso*

## **IN ESCLUSIVA NAZIONALE** **WELLNESS COACHING©**

Il Wellness Coaching®© è una metodologia **assolutamente innovativa** ed unica nel suo genere perchè mira al **raggiungimento del benessere attraverso la (ri)programmazione degli obiettivi e delle performance, non solo attraverso il coaching, ma anche attraverso strumenti atti al riequilibrio del benessere totale.** Il Wellness Coaching permette di **definire obiettivi in modo efficace, di raggiungere performance migliori attraverso l'allenamento mentale, olistico, fisico ed emozionale** e fornisce metodi, tecniche e modi per utilizzare al massimo le risorse personali. E' proprio questo fenomeno, che sta avendo uno straordinario sviluppo in Italia, a far sì che in breve tempo si ottengano dei risultati straordinari in qualsiasi attività, e sta diventando strumento indispensabile in qualsiasi azienda, squadra sportiva, politico, vip, professionista o atleta e chiunque abbia un'attività che lo spinga alla sopportazione di forte stress con l'obbligo di raggiungimento di obiettivi sempre più importanti.

### **Le figure del**

### **Personal Wellness Coach®© e quella dell'Holistic Coach®**

risultano indispensabili **in qualsiasi contesto** e sono in grado di riportare in equilibrio **individui, gruppi ed ambienti**, ristabilire l'armonia, migliorare le abilità personali e le performance, far ritrovare l'energia e gli stimoli, motivare e raggiungere gli obiettivi personali emozionali, sociali, lavorativi, fisici, mentali, culturali. In una parola *'allenarsi al benessere per raggiungere il benessere!!!!'*

**Il Wellness Coaching© è assolutamente flessibile, personalizzabile ed adattabile a qualsiasi situazione. Per questo motivo è fonte di utilizzo sia nei momenti di 'performance' sia per la preparazione a questi, sia nella fase post per ottenere in tempi brevi un nuovo equilibrio.**

IN DUE MODALITA':

A. CORSO SUL METODO PRESSO  
QUALSIASI STRUTTURA

B. CONSULENZE DIRETTE PRESSO  
QUALSIASI STRUTTURA

Info sempre aggiornate su: **WELLNESS COACHING E MANAGER DEL BENESSERE**  
**siti internet:** <http://www.saracicolani.it> - <http://www.managerdelbenessere.it> -  
<http://www.wellnesscoaching.it> - <http://www.wellnessmanagement.it>  
VIA CESARE BARONIO, 20 - ROMA - C.V. 06.7851111 - P.IVA 08911561002  
©® vietata la riproduzione anche parziale

Il Wellness Coaching studiato per apportare **benessere a 360° nella vita di una persona**, può essere inserito in qualsiasi contesto e/o ambiente sia esso lavorativo che privato.

#### **Dove:**

Risulta quindi efficace nei **luoghi di lavoro**, nelle grandi, medie e piccole **aziende**, nel lavoro sui **singoli** che sui **team** e staff, dal manager al singolo dipendente; nello **sport**, sia sul singolo sportivo, che su squadre e team; come supporto sia a **personaggi dello spettacolo**, che politici; in studi **medici ed odontoiatrici** sia per i pazienti che per il medico e lo staff; in **centri ed attività collegate al benessere** per creare un supporto ed un percorso che dia risultati validi e che integri le varie attività, durante **eventi meeting, spettacoli, convegni** al fine di aiutare le performance, gestire le emozioni, la stanchezza (e moltissimo altro ancora) di oratori, vip, politici e staff.

Oggi si possono ottenere **Performance Migliori** tramite training, Wellness Coaching, Holistic Coaching.

Creazione **zone Benessere** all'interno di spazi personali, sportivi, professionali, aziendali

#### **Rigenerazione degli Spazi**

Interventi di **Wellness Coaching** al fine di aumentare la produttività, l'armonia.

Inserimento **cristalli**, aromi, **musica**, **colori** per il riequilibrio

**Opere d'arte** di alto valore create, studiate e testate appositamente per apportare benessere all'individuo, all'ambiente, al cliente

Queste sono le **risorse** per la gestione del benessere professionale, aziendale e manageriale.

**Rinnovare gli ambienti, gli spazi** in cui si lavora per ottenere una vita all'insegna del benessere?

Nel Wellness e nell' Holistic Coaching un valido aiuto per migliorare le **performance e la qualità della vita, raggiungere obiettivi e risultati concreti, gestire al meglio le relazioni.**

**Acquisire Motivazione, Autostima, Energia e Nuovi Stimoli. Attivare Nuovi Canali.**

Lavorare contemporaneamente sugli spazi e sulle persone al fine di *migliorarne le 'performance', apportare benessere, creare armonia, donare fiducia, aumentare la produttività, creare il giusto ricircolo energetico*

**Il Benessere entra in azienda! .....anche attraverso la scelta della musica adatta.**

**Es:** Un aiuto al **Manager Oratore?**

Il Manager Oratore ha bisogno di una sessione di Wellness Coaching, di una CRISOCOLLA (aiuta a 'star bene' le corde vocali, la gola e la voce in genere aiutando in una perfetta espressione. Di grande aiuto anche per chi ha bisogno di 'farsi ascoltare', ma spesso non ci riesce e per chi vuole placare rabbia, irascibilità e nervosismo di colleghi e capi) e un bel DIOPTASIO (Aiuta nella realizzazione OBIETTIVI, allontanando i cattivi umori), un olio essenziale testato appositamente in base alla sua tipologia di base, come musica la versione

Info sempre aggiornate su: **WELLNESS COACHING E MANAGER DEL BENESSERE**  
**siti internet:** <http://www.saracicolani.it> - <http://www.managerdelbenessere.it> -  
<http://www.wellnesscoaching.it> - <http://www.wellnessmanagement.it>  
VIA CESARE BARONIO, 20 - ROMA - C.V. 06.7851111 - P.IVA 08911561002  
©® vietata la riproduzione anche parziale

Chill della Bacarolle di Offenbach e della carica energetica e dell'equilibrio armonico emozionale dell'opera d'arte creata su misura per lui.

Ed ancora:

### **Concentrazione, Comunicazione, Carica, Armonia nel Team, Obiettivi e Performance raggiunti?**

Ognuna di queste azioni richiede un intervento mirato, una sessione di Wellness Coaching e l'ausilio di accessori quali cristalli, aromi, colori, musica che aumentino la potenza della sessione.

Avete mai provato una pietra dal nome **azzurrite** contro le rigidità muscolari durante una sessione di wellness coaching ascoltando un cd di chillout? Un'esperienza da provare. **Migliorare le performance, lavorando in armonia, gestire gli squilibri e le prestazioni.....essere seguiti in fase pre, durante e post prestazione**

### **A cosa serve:**

Il metodo risulta unico ed esclusivo, lavorando a 360° nella vita di una persona e valutando le aree in squilibrio, consente di riequilibrare e raggiungere il benessere personale e del team attraverso una consulenza mirata che lavora su:

- Come ridurre la quantità di **stress** nella vita.
- Come farci aiutare dall'ambiente di casa/lavoro per sostenere i nostri **obiettivi**.
- Come **migliorare le relazioni**.
- Come esplorare ed aumentare **intuizione e creatività**.
- Come aumentare le **risorse, le potenzialità, le performance**.
- Come liberare i timori che ci possono trattenere, non far andare avanti.
- Acquisire **leadership**
- Imparare ad assumersi le **responsabilità**
- Definire i propri obiettivi
- Imparare ad essere il proprio miglior aiuto sempre
- Capire le motivazioni ed innescare una scelta e dare un significato agli eventi della vita anziché reagire nel modo abituale
- aumento dell'**energia personale** e sviluppo della creatività,
- maggiore **padronanza emozionale** ed aumento dell'**autostima** e del rispetto di sé,
- generico miglioramento delle difese,
- liberazione dagli schemi mentali e comportamenti condizionanti e limitanti,
- attenuazione o scomparsa di stati di **squilibrio emozionale ed energetico**
- Gestione delle **Emozioni e delle Energie**
- attenuazione o scomparsa di molti sintomi dolorosi (come emicranie, dolori cervicali, mal di stomaco, oppressione toracica),
- diminuzione o scomparsa dei disturbi del sonno.

ed ancora nel percorso troveremo: aromaterapia emozionale, cromoterapia emozionale, scelta della musica e dei cristalli per i vari contesti e persone.... che si possono **perfezionare ed integrare con qualsiasi trattamento**.

Info sempre aggiornate su: **WELLNESS COACHING E MANAGER DEL BENESSERE**  
**siti internet:** <http://www.saracicolani.it> - <http://www.managerdelbenessere.it> -  
<http://www.wellnesscoaching.it> - <http://www.wellnessmanagement.it>  
VIA CESARE BARONIO, 20 - ROMA - C.V. 06.7851111 - P.IVA 08911561002  
©® vietata la riproduzione anche parziale

Il metodo è correlato di schede pratiche e diventa da subito accessibile.  
Si formulano facilmente i percorsi da effettuare al lavoro e a casa, che possono riguardare qualsiasi contesto della vita della persona al fine di perseguire un riequilibrio generale.

**Come:**

Attraverso una **consulenza/sessione**, che stabilisce gli obiettivi da ottenere in una qualsiasi area della vita (ecco il perché risulta efficace in qualsiasi contesto), si ottengono risultati eccellenti e garantiti, in breve tempo, utilizzando ed integrando tecniche innovative di comunicazione, ma anche **strumenti benessere ed olistici**. La consulenza avviene tramite un colloquio, nel quale verranno inseriti, a seconda delle esigenze:

- Olii essenziali, tisane
- Cromoterapia
- Fiori di Bach
- Cristalli
- Tecniche energetiche, artistiche, comunicative
- Tecniche di rilassamento, respirazione e gestione dello stress
- Tecniche manuali
- Input per il riequilibrio
- Trattamenti integrati per raggiungere qualsiasi obiettivo: fumo, dimagrimento, miglior performance, autostima, comunicazione.....

Ogni tipologia di persona potrà integrare parole chiave per far emergere qualità innate, al tempo stesso verranno integrati con schede assolutamente innovative trattamenti che mettono in relazione **Tabella Relazioni Punti Colonna Vertebrale, Energia Parti Corpo, Denti, stati d'animo ed azioni**, e sarà possibile risalire a squilibri energetici in atto a livello 'corpo - pensiero - anima - emozione - azione', studiando e testando i denti (tramite il **GSR**) e riscontrando le varie interconnessioni con la colonna vertebrale, le varie parti del corpo, le azioni e gli stati d'animo ed andando a riequilibrare con colori, oli essenziali, fiori di Bach e cristalli secondo le modalità assegnate durante una sessione di Wellness Coaching. (rif. S. Cicolani - *Il Metodo Wellness Coaching*)

Nel metodo possono essere d'aiuto tecnologie di valutazione olistiche quali GSR e macchina per foto dell'aura e penne per la cromoterapia.

Si valuteranno tutte le dimensioni della vita dell'individuo o del team, gli ambienti frequentati affinché il benessere sia a 360°, si lavorerà manualmente ed emozionalmente con il fine ultimo di condurre una vita appagante, equilibrata ed in grado di far emergere le nostre potenzialità al massimo sempre!!!!!!

**Per chi:**

Si possono facilmente inserire percorsi specifici per:

- **Manager** in carriera, Dirigenti, Professionisti
- **Staff e Team** aziendali, politici, sportivi, scolastici
- **Imprenditori**
- Personale e **Consulenti di Vendita**
- **Agenti**
- **Sportivi**
- **Politici**
- **Vip** e Mondo Spettacolo
- **Medici, Odontoiatri**
- **Clienti/Pazienti**
- Gestione delle performance e dello Stress durante **eventi, meeting, manifestazioni, concerti, spettacoli**
- Persone in "**fase decisionale**", Persone in "**fase di rinnovamento**"
- **Vita Privata**
- Fasi della vita particolari quali: menopausa, pensionamento, scuola e studi, cambio lavoro

Si può lavorare sia sulle **persone** che sugli **ambienti**

#### **Passi nella sessione:**

- Stabilire obiettivi e check up globale
- test della tipologia
- test della dimensione
- Individuazione tipologia personale
- Individuazione area in squilibrio
- Progettazione del percorso personalizzato
- Sessione integrata con 14 passaggi
- Percorsi dopo sessione

<b>I 14 PASSAGGI</b>	
1	Programmazione Riassetto Fisico
2	Riequilibrio Alimentare
3	Fumo
4	Tecniche di Rilassamento e Gestione dello Stress
5	Pianificazione e Gestione del Tempo
6	Rigenerazione Emozionale
7	Riequilibrio Energetico, Esercizi di Ricarica
8	Holistic Coaching
9	Massaggi ed Auto Massaggi
10	Tecniche di Respirazione
11	L'Equilibrio dei 5 sensi, dei 4 elementi
12	Armonia degli Ambienti
13	Formazione Continua Personalizzata
14	Creazione Area Relax (individuale, lavorativa...)

## Il Wellness Coaching si avvale inoltre di:

### Organizzare gli spazi comunicando il benessere

Se riuscissimo ad avere consapevolezza dell'importanza che lo spazio e gli spazi che siamo soliti frequentare hanno per la nostra vita ed il nostro modo di essere, guarderemmo gli ambienti con occhi diversi, rivaluteremmo le loro **potenzialità ed energie**. Qui non si parla solo di 'abbellire' uno spazio, renderlo funzionale, curarlo dal punto di vista estetico. Si tratta di dare agli ambienti che viviamo l'importanza che quotidianamente hanno per noi.

Gli spazi che abitiamo, che frequentiamo ed in cui lavoriamo sono input dominante nel nostro modo di comportarci e di rispondere alle situazioni, alle emozioni ed alle persone.

In fondo due sole cose frequentiamo 24 ore al giorno: **noi stessi e gli spazi**.

In quest'ottica, ovviamente, risulta tutto diverso: diamo importanza nuova al concetto '*gli spazi devono apportare benessere*'.

Anni di studi con questa visione di partenza, hanno portato a creare un progetto dal nome **Holistic Coaching and Art for High Performance** ovvero un metodo, l'Holistic Coaching, che in modo fantastico, funzionale e valido, lavora contemporaneamente sugli spazi e sulle persone al fine di *migliorarne le 'performance', apportare benessere, creare armonia, donare fiducia, aumentare la produttività, creare il giusto ricircolo energetico*. Risulta un lavoro molto importante sia nell'impostazione di una nuova attività, nella cosiddetta fase di start up, che nelle attività in stallo, che hanno bisogno di rienergizzare **emozioni e profitti**.

Con questa tecnica, si può lavorare direttamente solo sugli **spazi e gli accessori** da inserire al fine di creare la giusta energia per star bene, o si può creare un **percorso sulle persone che abitano gli ambienti**, sullo **staff di una attività, sui titolari e manager**.

Si studia contemporaneamente il **messaggio che si vuole inviare** (in linea con la mission aziendale o con il proprio ambiente privato) per giungere al risultato che si vuole ottenere (armonia, produttività), si valutano le **attività svolte** nelle varie zone, il numero di persone che vi circolano, il tipo di attività da svolgere, si effettuano test e si ottiene:

- L'inserimento di accessori corretti, che apportino energia anziché toglierla
- La realizzazione di quadri ed opere d'arte (su supporti diversificati) studiati appositamente e supportati dalla verifica di numerosi test, che andranno inseriti in maniera mirata nei vari ambienti, stimolando la **serenità, il rilassamento, la creatività, l'armonia, la produttività** e tutto ciò per cui sono state progettate e create (Holistic Coaching and Art).
- L'inserimento di:
  - - cristalli
  - suoni e musica
  - odori e aromi
  - colori

Ogni realizzazione risulta così diversa, unica, come la creazione di una nuova magnifica opera d'arte.

Chiediamoci, innanzitutto: **cosa dobbiamo fare in questo spazio?**

Rilassarci, produrre, comunicare, ideare? Ed ancora siamo soli, in due, in team, ogni giorno entrano nuove persone e di tipo assolutamente diverso.

C'è competitività? Si pratica sport o si deve usare solo la testa.

Cosa devo comunicare al personale, al mio staff, ma contemporaneamente al cliente?

E nell'ambiente privato con amici e famigliari? Potrebbe essere utile un intervento che aumenti il mio benessere?

### **L'Holistic Coaching® and Art for High Performance.**

**Ovvero Creare ed Inserire delle opere d'arte, su vari supporti, che apportino benessere all'ambiente in cui vengono inserite e migliorino le performance del singolo e dello Staff.**

Una fase importante per l'equilibrio degli spazi e degli ambienti risulta quella di effettuare durante i vari step **I'HC and Art for High Performance**, ovvero **creazioni artistiche** dopo la valutazione delle reazioni **emotivo-funzionali** in risposta alle tecniche olistiche e wellness utilizzate nel percorso wellness coaching, creato appositamente per l'ambiente lavorativo, personale, sportivo. Questi test variano da valutazioni tecniche degli ambienti e degli individui all'integrazione di strumenti quali la rivisitazione artistica in chiave cromoterapica degli elementi e degli ambienti stessi, studiata appositamente per riequilibrare le dimensioni del cliente e stimolare le performance personali.

Così qualsiasi tipologia di ambiente, avrà degli spazi armonizzati e sulle pareti, al posto delle solite stampe e di quadri che, seppur belli, magari creano disarmonia, **compareranno dei veri e propri quadri personalizzati dall'holistic coaching art for high performance**, che oltre ad essere delle opere d'arte di grande valore, saranno uniche ed esclusive per la persona e l'ambiente che lo circonda, stimolando la **serenità, il rilassamento, la creatività, l'armonia, la produttività** e tutto ciò per cui sono state progettate e create.

Infine,

**Cosa è la rigenerazione degli spazi?**



## **Space Regenerating ©**

Lo Space Regenerating è una tecnica usata per cambiare e rigenerare l'energia in casa o in contesti lavorativi. Si può pensare ad essa come pulizia della casa ad un livello più profondo, che allenta le tensioni che possono essersi concentrate nei vari spazi.

Lo Space Regenerating, è una rigenerazione degli spazi che fa sì che l'energia che circola nei nostri ambienti non diventi stagna; si studia il giusto movimento, vibrazione, la fluidità ed il ricircolo energetico per ogni singolo ambiente in base alla sua specificità.

L'energia che circola nei luoghi che frequentiamo, genera un effetto su tutta la nostra vita.

**I benefici di effettuare uno Space Regenerating all'interno di uno studio medico, di un ufficio, di un'azienda, di un'attività commerciale o anche a livello privato, sono:**

- Aumentare il senso di appartenenza al vostro luogo di lavoro/abitazione
- Infondere più gioia e benessere.
- Dare energia

**Benefici di una rigenerazione degli spazi per il lavoro:**

- Aumentare il rendimento e la produttività.
- Avere un personale più sano e più felice.
- Generare un ambiente equilibrato ed armonioso che sarà amato sia dai vostri clienti, dai pazienti e dallo staff.

**Utile per:** aziende di qualsiasi tipo e settore, uffici, attività commerciali e negozi, locali, spazi di produzione tv, hotel, spazi sportivi e palestre, centri e spazi benessere, studi medici ed odontoiatrici, ambienti privati.

## **LE NOSTRE CONSULENZE, METODOLOGIE E PROPOSTE IN ESCLUSIVA COLLEGATE AL METODO:**

- Personal Wellness Coach®
- Manager del Benessere®
- (Personal)Holistic Trainer®
- Manager Olistico®
- Holistic Coach®
- Odontoiatria Olistica®
- Wellness Day, Wellness Party, Wellness Meeting, Wellness Corner©
- Space Regenerating©

- Autostima e Motivazione
- Tecniche di Rilassamento ed Antistress
- Fiori di Bach
- Cromoterapia e Penna

- Cristalli e Cristalloterapia (per Ambienti e Persone)
- FumoSTop e Smettere di Fumare
- GRS, Test intolleranze Alimentari
- Aromaterapia nei luoghi di Lavoro
- Benessere nei luoghi di lavoro
- Gestione dello Stress
- Comunicazione e Leadership
- Public Speaking
- Selezione e Formazione del Personale
- Gestione Eventi
- Comunicazione Efficace
- Tecniche di Vendita
- Comunicare per Vendere
- Migliorare le Performance
- Programmare e Raggiungere gli Obiettivi
- Wellness Coaching nel Team
- Organizzazione Aree benessere/relax aziendale

**Sul sito sono presenti ulteriori file da scaricare per meglio comprendere il metodo e le sue aree di applicazione.**

### **INFO E CONTATTI:**

**WELLNESS COACHING – SARA CICOLANI**

**EMAIL: [info@saracicolani.it](mailto:info@saracicolani.it)**

**CASELLA VOCALE: +39 067851111**

**Skype : wellnesscoachingitalia**

Info sempre aggiornate su: **WELLNESS COACHING E MANAGER DEL BENESSERE**  
**siti internet:** <http://www.saracicolani.it> - <http://www.managerdelbenessere.it> -  
<http://www.wellnesscoaching.it> - <http://www.wellnessmanagement.it>  
VIA CESARE BARONIO, 20 – ROMA – C.V. 06.7851111 - P.IVA 08911561002  
©® vietata la riproduzione anche parziale